

Trabajo Fin de Grado

Revisión sistemática del desarrollo de habilidades
motrices básicas en el medio acuático en la etapa
infantil

Autor

Samuel Soria Priego

Director

Carlos Castellar Otín

Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación. Campus de Huesca.

2020

Índice

Contenido

	1
1.INTRODUCCIÓN	5
1.1 Justificación teórica.	5
2.OBJETIVOS	6
2.1. <i>Objetivo principal</i>	6
2.2 <i>Objetivos secundarios</i>	6
3.MARCO TEÓRICO	7
3.1 <i>Conceptos esenciales</i>	7
3.2 <i>Principales diferencias del medio acuático en relación con el medio terrestre</i>	7
3.3 <i>Principios hidrodinámicos. La supervivencia acuática y la adaptación al medio acuático</i>	8
3.3.1 <i>Familiarización</i>	9
3.3.2 <i>Respiración</i>	9
3.3.3 <i>Flotación</i>	9
3.3.4 <i>Propulsión</i>	10
3.4 <i>Las actividades acuáticas</i>	12
3.5 <i>El Desarrollo evolutivo por edades en el medio acuático</i>	13
3.5.1 <i>Fase de 0 a 3 años:</i>	14
3.5.1.1 <i>Fase 1. Familiarización:</i>	14
3.5.1.2 <i>Fase 2. Tonificación muscular:</i>	14
3.5.1.2 <i>Fase 3. Equilibraciones:</i>	14
3.5.1.3 <i>Fase 4. Inmersiones:</i>	14
3.5.1.4 <i>Fase 5. Saltos:</i>	14
3.5.1.5 <i>Fase 6: Autónomos básicos:</i>	14
3.5.2 <i>Fase de 3 a 6 años:</i>	15
3.5.2.1 <i>Fase 1. Equilibraciones:</i>	15
3.5.2.2 <i>Fase 2. Fase de desplazamientos autónomos:</i>	15
3.5.2.3 <i>Fase 3. Giros:</i>	15
3.5.2.4 <i>Fase 4: Manipulaciones:</i>	15
3.6 <i>Los beneficios del desarrollo motor en el medio acuático</i>	15
3.7 <i>Las habilidades motrices básicas en el sistema educativo. Etapa de educación infantil.</i>	16
4. PROPUESTA DIDÁCTICA, CONSIDERACIONES Y ASPECTOS METODOLÓGICOS	19
4.1 <i>Consideraciones generales</i>	20

4.2 Recursos materiales	21
4.3 Aspectos Metodológicos	21
4.4 Motivación	23
4.5 Objetivos y contenidos.	24
4.6 Temporalización de sesiones y características	25
4.7 Desarrollo de sesiones	26
4.8 Evaluación	39
5. MÉTODO DE REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA	40
5.1 Método de investigación	40
5.2 Bases de datos, estrategia de búsquedas y criterios de inclusión/exclusión	40
6.RESULTADOS	41
7.CONCLUSIÓN	42
8.BIBLIOGRAFÍA	43

Revisión sistemática del desarrollo de habilidades motrices básicas en el medio acuático en la etapa infantil.

Systematic review of the development of basic motor skills in the aquatic environment in the children's stage.

- Elaborado por Samuel Soria Priego
- Dirigido por Carlos Castellar Otin
- Presentado para su defensa en la convocatoria de junio del año 2020
- Número de palabras (sin incluir anexos): 12015

Resumen

En el presente trabajo se revisan fuentes documentadas sobre el desarrollo de las habilidades motrices básicas en el medio acuático centrándonos en la etapa de Educación Infantil. Para ello, a nivel metodológico, se realiza una extensa búsqueda de documentos de manera sistemática, seleccionando aquella información relevante. Posteriormente se abordan las diferencias del medio terrestre con el acuático, el proceso evolutivo de aprendizaje que siguen los niños y niñas en la adquisición de estas habilidades acuáticas y los principales beneficios que aportan. Finalmente se revisa su aportación a la realidad educativa de los centros de Educación Infantil valorando sus aportaciones, sus inconvenientes o la problemática que pueda existir en consonancia a la realidad educativa actual y se propone una intervención didáctica que trabaje lo anteriormente expuesto.

Abstract

This research is about the development of basic motor skills in the aquatic environment, focusing on the early childhood stage. To do this, it will be do an extensive search in some documents in a systematic way, selecting relevant information about the topic. Subsequently, it being show the differences between the terrestrial and the aquatic environment, also the evolutionary learning process that children follow for get the aquatic skills and their main benefits for their devolopment. Finally, its contribution to the educational reality of the Early Childhood Education Centers is reviewed, evaluating its contributions, its drawbacks or the problems that may exist in line with the current educational reality, and a brief didactic proposal it is did.

Palabras clave

Desarrollo acuático, educación infantil, habilidades motrices básicas, actividades acuáticas, medio acuático, natación.

Key Words

Aquatic development, early childhood education, basic motor skills, aquatic activities, aquatic environment, swimming.

1.INTRODUCCIÓN

Hoy en día las actividades dentro del mundo acuático son muy populares y beneficiosas entre todas las edades. A través de este trabajo se plantean las diferentes posibilidades que ofrece el agua más allá del deporte para la etapa de Educación Infantil. Para ello se realizará una valoración de fuentes que avalan dicha utilidad y posibilidades del agua (y se realizarán ciertas cuestiones sobre la inexistencia de este medio en la escuela aun sabiendo su utilidad).

1.1 Justificación teórica.

El título de este tema hace referencia a la importancia de las habilidades motrices básicas en la etapa infantil de 0 a 6 años. En esta etapa los niños descubren la realidad del mundo que les rodea por medio de su cuerpo y su interacción con él. Este trabajo no se centrará en el medio de aprendizaje terrestre, sino que profundizará en el medio acuático.

El trabajo de las habilidades motrices en el medio acuático *“provoca una mayor localización propioceptiva y de integración kinestésica, además de facilitar movimientos y experiencias motrices que le conduzcan a un aumento del repertorio motor”* (Moreno, Abellán y Belén López, (2003).

No sólo con lo dicho anteriormente, (Franco y Navarro, 1980) afirman que la práctica acuática en estas etapas de formación refuerza la personalidad y la independencia, e incluso puede influir de manera importante en el proceso de adquisición del lenguaje. En este sentido se atribuye a la actividad acuática una indudable mejora del aspecto social (Fouace, 1979; Del Castillo, 1992; Sarmiento y Montenegro, 1992).

A partir de todas estas afirmaciones se plantea la cuestión sobre los motivos de la no utilización de la natación dentro de las escuelas de educación infantil como un medio para potenciar el desarrollo motor, social y psicológico del niño o la niña. A través de este trabajo, se pretende revisar de forma sistemática las publicaciones y estudios vinculados a esta temática.

2.OBJETIVOS

2.1. Objetivo principal

Buscar, revisar y analizar los estudios publicados en torno a las habilidades motrices básicas en el medio acuático en la etapa de Educación Infantil a través de una revisión sistemática.

2.2 Objetivos secundarios

- Buscar datos sobre los beneficios de las habilidades motrices básicas en el medio acuático.
- Identificar posibles problemas que puedan surgir a la hora de aplicar estas enseñanzas en la etapa de educación infantil.
- Plantear un ejemplo de propuesta didáctica aplicando el marco teórico utilizado para la realización de este trabajo.

3.MARCO TEÓRICO

3.1 Conceptos esenciales

Para el desarrollo de este trabajo es necesario comenzar con la definición de varios conceptos para facilitar la comprensión del mismo.

En primer lugar, reiterar e insistir en que el trabajo planteado se centra en la etapa de Educación Infantil en la cual, los niños y niñas encuentran, en su cuerpo y en el movimiento, los principales medios para conocer la realidad que les rodea y, de esta manera, adquirir los primeros conocimientos acerca del mundo en el que están desarrollándose. Sin duda, el progresivo descubrimiento del propio cuerpo como fuente de sensaciones y experiencias, así como la exploración de las posibilidades de acción y funciones corporales, constituirán experiencias necesarias sobre las que se irá construyendo el pensamiento infantil (Gil Madrona, 2003).

En segundo lugar, es importante remarcar el concepto de habilidades motrices y que entendemos por las habilidades motrices básicas. Según Guthrie (1957), la habilidad motriz es “la capacidad, adquirida por aprendizaje, de producir resultados previstos con el máximo de certeza y, frecuentemente, con el mínimo dispendio de tiempo, de energía

o de ambas”. Dicho de otro modo, es la capacidad con la que un ser humano, a través del aprendizaje mejora sus movimientos a fin de hacerlos cada vez más eficaces y eficientes.

En este sentido, entendemos por habilidades motrices básicas aquellas actividades motoras comunes con patrones específicos. Son las habilidades generales que actúan como base para actividades motoras más avanzadas y específicas como son las deportivas. Saltar, correr, lanzar, recepcionar, correr a gran velocidad y dar patadas a un balón son ejemplos de habilidades motrices básicas (Wickstrom, 1990).

Tras haber clarificado y definido estas nociones básicas se continuará este trabajo presentando las relaciones de dichos conceptos con el desarrollo de los mismos en el medio acuático.

3.2 Principales diferencias del medio acuático en relación con el medio terrestre

Hoy en día, al medio acuático se le dota de gran valor para el desarrollo del niño o la niña en sus primeros años. Esto se debe principalmente, a varios motivos: por la complementación de la ejercitación motriz, por los beneficios generales que aporta a la salud global del individuo, desarrollo de la comunicación y asegurar la supervivencia del niño entre otras. (Cirigliano 1989).

Para comprender mejor los puntos posteriores de este trabajo, es necesario entender las diferencias de la actividad física en el agua respecto con el medio terrestre. El motivo es porque el comportamiento de un cuerpo sumergido en el medio acuático es alterado por las leyes de la física, por lo tanto, la persona tiene distintas sensaciones y capacidades motrices de las que maneja en tierra. Según Gosálvez, Joven (2009) estas diferencias son las siguientes:

- Presión en el cuerpo producido por el agua. Esto genera una sensación de opresión y posible dificultad respiratoria.
- Contacto del agua con todas las partes del cuerpo. Aparecen molestias en las partes sensibles como en los ojos, nariz y oídos.
- Fuerza de gravedad modificada, por lo tanto, aparece la flotación. Puede surgir cierta desorientación y sensación de inseguridad en el medio.
- Motor propulsor principal en los brazos y piernas quedan como algo más equilibrador.

Todos estos cambios surgen en el medio acuático y suelen producir en el principiante cierta sensación de incertidumbre y, en la mayoría de los casos, miedo a lo desconocido. Por ello, es necesario que la familiarización con el medio sea satisfactoria a fin de que el practicante descubra las posibilidades que le ofrece el medio y disfrute desarrollando sus habilidades motrices en él, capacidades indispensables para generar la suficiente seguridad garante de la supervivencia mientras se disfruta del medio acuático, son los llamados principios hidrodinámicos.

3.3 Principios hidrodinámicos. La supervivencia acuática y la adaptación al medio acuático

En este punto, según Gosálvez y Joven (2009), se presenta una breve síntesis de los principios hidrodinámicos. Como ya se ha señalado, estos conocimientos, capacidades o habilidades son los que nos ayudarán a que el practicante tenga autonomía en el medio acuático, dotándolo de la confianza suficiente y generando un espectro de movimientos dinámicos y satisfactorios en el medio acuático. Todo esto tiene como objetivo principal lograr la autonomía motriz de la niña o niño en el agua para asegurar no sólo su supervivencia, sino también, su disfrute a través del aprendizaje. Para ello, los principios básicos a alcanzar son:

3.3.1 Familiarización

Este apartado es uno de los más importantes a la hora de introducir a una persona en el medio acuático. Joven (1990) indica que el principal objetivo que se debe conseguir en la etapa infantil es el establecimiento de una correcta familiarización-descubrimiento del agua que, a su vez, se engloba en la fase de conocimiento del medio (Le Boulch, 1995). En este principio el usuario va a descubrir el agua, sus sensaciones y la relación con su cuerpo. Se trabajarán tanto las sensaciones, como las reacciones ante las primeras inmersiones y el chapoteo. Es importante destacar que, para que exista una buena familiarización, tiene que existir un buen aprendizaje que ayude a que la criatura se encuentre en un estado de satisfacción y relajación. Para ello es importante tanto la actitud de la persona encargada de esta labor, como de la cantidad de experiencias que producimos por medio del juego y utilización de material auxiliar.

3.3.2 Respiración

Tal como se ha comentado anteriormente, la respiración es una de las modificaciones más importantes que tienen lugar en el paso del medio terrestre al acuático. Es vital que

la respiración sea controlada y coordinada con los movimientos natatorios, sean propulsivos o no, ya que esto dará una gran seguridad en el practicante y le facilitará la ejecución o consecución de futuras habilidades motrices y/o actividades en el medio acuático. Para poder avanzar en este concepto, es necesario tener bien interiorizada el proceso de inmersión, inspiración (toma de aire), espiración (expulsión de aire), apnea (Inspiratoria y espiratoria) y ritmos respiratorios.

3.3.3 Flotación

Este principio físico afecta también al ser humano, por ello, al introducir a una niña o niño en el agua es importante que tenga (o se le transmita) el conocimiento sobre su capacidad de flotación (así como mostrarle la forma de hacerlo). A fin de poder adecuar la adquisición de esta destreza acuática al usuario, el enseñante ha de tener en cuenta todos los factores que influyen en ella: peso específico, respiración, estado de relajación, densidad del agua, estado del practicante, medio acuático salado o dulce y tejido graso; y considerar que todos influyen para que la criatura adquiera de forma más temprana o tardía la habilidad de flotación.

3.3.4 Propulsión

Este principio es uno de los más importantes a corto plazo debido a que ofrece al practicante una vivencia muy cercana al éxito y seguridad en el proceso de aprendizaje en el medio acuático, pues el usuario es capaz de desplazarse en él por sí mismo. Las fuentes propulsoras en este medio son: los brazos; piernas; y, la simultaneidad de brazos y piernas. Conocer y manejar las distintas formas de propulsión permite utilizar combinaciones propulsoras y realizar cambios de dirección y/o sentido.

3.4 Las actividades acuáticas

Todas estas habilidades son necesarias para realizar cualquier actividad acuática con seguridad. Según Moreno y Gutiérrez (1998) las actividades acuáticas son aquella actividad física practicada de forma libre con diferentes propósitos. Por lo tanto, nos ayuda a un desarrollo motriz más enriquecedor del alumno (De Fuente, 2010). Al hablar sobre actividades acuáticas existen diversas clasificaciones según la finalidad que tenga la actividad. Según Gosálvez y Joven (2009) y la RFEN (2009) estas actividades se dividen según su carácter en: utilitario, deportivo/competitivo, educativo, recreativo, salud, terapéutico y/o mantenimiento (salud e higiene). Seguidamente, se resumirá cada uno de estos planteamientos:

- Planteamiento utilitario: es el que se fundamente en el aprendizaje básico para poder tener autonomía de movimiento y sobrevivir en el agua. Lo que se busca fundamentalmente es saber dominar el medio y conseguir no ahogarse. Este planteamiento es en general a corto plazo y duración de pocas sesiones, entre quince y treinta. Las edades que compromete no tienen una edad definida pero el grueso de participantes en este planteamiento es desde los 4 a los 12 años.
- Planteamiento deportivo/competitivo: tiene como objetivo la formación y entrenamiento de deportistas. Su fin último es el rendimiento y engloba en el se engloban las especialidades deportivas de la natación. Se puede utilizar para complementar el planteamiento educativo y a su vez el recreativo. La edad que compromete normalmente es entre los trece años y los treinta años.
- Planteamiento educativo escolar: tiene como objetivo complementar la formación integral de los alumnos utilizando el agua como un medio más de la educación física y que fundamentalmente se desarrolla dentro del entorno escolar. La edad de este tipo de planteamiento es la propia del periodo escolar. Su planteamiento es muy genérico y se hace a medio o largo plazo.
- Planteamiento recreativo: tiene como objetivo promover y ofrecer actividades enfocadas al tema lúdico que se realicen en un recinto acuático como lugar divertido y socializador. A la vez, se fomentarán los hábitos de higiene y la práctica de actividad física por parte de los usuarios en el medio acuático.
- Planteamiento de salud: es un enfoque que abarca diferentes concepciones. Tiene como objetivo mejorar los estados de salud, mantenimiento físico, la reeducación funcional, la actividad por grupos específicos (tercera edad, discapacidades físicas, psíquicas o sensoriales).

Para la adquisición de las habilidades acuáticas básicas cobra entre todos esos ámbitos especial relevancia el utilitario puesto que va dirigido a la adquisición de los principios hidrodinámicos del principiante y su supervivencia acuática. Obviamente, esto no quiere decir que no se puedan aplicar varios principios como el recreativo y educativo a la vez y no se puede exigir a la niña o al niño que adquieran estos principios y desarrollen estas habilidades de forma inmediata, sino que el enseñante habrá de adaptar la adquisición de las mismas al ritmo de desarrollo evolutivo de la persona con la que se trabaja. Es por ello que a continuación se relata la evolución de una criatura en cuanto a sus habilidades en el medio acuático siguiendo la trayectoria de los 0 hasta los 6 años.

3.5 El Desarrollo evolutivo por edades en el medio acuático

La variedad de experiencias de los niños y niñas durante sus primeros años de vida y la relación con el medio que les rodea, hace que se desarrolle su aprendizaje y se creen las bases de su motricidad. Si esto se amplía con otros medios la experiencia puede ser realmente enriquecedora. Albarracín y Moreno-Murcia (2017), consideran que buscando lograr un desarrollo completo del niño, en diferentes niveles, tanto motores como biológicos, cognitivos o socioafectivos, es necesario trabajar el conocimiento del propio cuerpo, desarrollar la lateralidad, las equilibraciones, además de la percepción espacio temporal y del ritmo.

Basándonos en la teoría psicoevolutiva de Piaget, la vida del ser humano se desenvuelve a través de una serie de etapas con características propias. Dichas etapas se suceden de forma gradual. No hay un acuerdo total entre los expertos al determinar cuántas y cuáles son esas etapas, ni cuáles son sus límites. Pero todos aceptan la importancia de factores individuales y sociales que hacen que cada ser humano tenga su propio ritmo de desarrollo. Al igual que sucede en otros aspectos, el desarrollo del niño en el medio acuático es secuencial, siendo cada fase una preparación indispensable para la siguiente (Wallon, 2000).

Por esta razón, cuando trabajamos con niños y niñas de edades tempranas de manera general, las fases para la adquisición de las habilidades motrices acuáticas que nos puede servir de guía y que nos proponen Moreno, Pena y del Castillo, (2004) son las siguientes:

3.5.1 Fase de 0 a 3 años:

3.5.1.1 Fase 1. Familiarización:

La primera se desarrolla en la bañera, con la familiarización de los órganos sensoriales al agua, salpicando la cara e introduciendo su cara dentro del agua. Los padres y madres estarán en constante contacto con el niño o niña colocándolo en diferentes posiciones para que experimente la sensación de flotación y de esta manera generar un clima de seguridad en el infante.

3.5.1.2 Fase 2. Tonificación muscular:

La siguiente fase es la de tonificación muscular en la que se pasa de la bañera a la piscina, para trabajar la movilidad de brazos, piernas realizando para ello diferentes agarres del infante a los progenitores o monitores. En esta fase se da especial importancia al agarre para fortalecer su musculatura general.

3.5.1.2 Fase 3. Equilibraciones:

En esta fase se trabajan las diferentes flotaciones, por lo que a la fase anterior se le añade alternar el equilibrio con las manos. Se trabaja sobre el agarre de pecho, pero el educador realiza movimientos con el bebé al igual que varía el apoyo de sus manos.

3.5.1.3 Fase 4. Inmersiones:

La Fase de inmersión se realiza cuando el aprendiz tenga control de la apnea respiratoria, inmersiones verticales y pequeños desplazamientos subacuáticos.

3.5.1.4 Fase 5. Saltos:

La fase de saltos tiene como objetivo que los niños realicen los saltos por sí mismos sin perder el contacto visual del educador.

3.5.1.5 Fase 6: Autónomos básicos:

En una última fase debemos disminuir la superficie de apoyo hasta conseguir que las niñas y niños realicen un pequeño desplazamiento con movimientos propulsivos de las piernas y equilibradores de los brazos.

3.5.2 Fase de 3 a 6 años:

3.5.2.1 Fase 1. Equilibraciones:

Se trabajaría principalmente la propulsión de brazos y de piernas, la flotación y la respiración para tener una buena equilibración.

3.5.2.2 Fase 2. Fase de desplazamientos autónomos:

Los desplazamientos autónomos comienzan en posición ventral para luego pasar a la posición dorsal y los saltos también se practicarán desde el bordillo.

3.5.2.3 Fase 3. Giros:

De forma alternativa se trabajará los giros sobre el eje longitudinal sin descuidar el eje transversal.

3.5.2.4 Fase 4: Manipulaciones:

En la última fase se incluirán lanzamientos y recepciones de objetos.

3.6 Los beneficios del desarrollo motor en el medio acuático

Una vez señalado el desarrollo de las habilidades motrices y los principios hidrodinámicos que darían cabida a la evolución de las habilidades en el medio acuático, se plantean los beneficios que aportan.

Según diversos autores como Cañadas (2009) y Herrero (2010) las actividades acuáticas tienen una serie de beneficios, donde destacan:

- Beneficios en el desarrollo orgánico: mejora de la circulación sanguínea, mejoría de las funciones cardíacas, incremento de la resistencia y favorece el crecimiento de huesos y músculos.
- Desarrollo muscular: Colaboración grandes grupos musculares, tonificación muscular, mejoría de la movilidad articular, incremento de fuerza, flexibilidad y velocidad.
- Desarrollo de coordinación motriz: coordinación de movimientos, relajación y desarrollo de capacidades coordinativas como el ritmo o la lateralidad.
- Otros beneficios: Descarga de la columna vertebral, contribuye a la pérdida de peso corporal y a evitar la obesidad infantil y proporciona mayor autonomía y autoestima.

Otros autores como Diem y Cols (1987) muestran por medio de estudios que las actividades acuáticas mejoran la atención y la independencia de los niños y niñas. Siguiendo con beneficios, según Le Camus (1983), la actividad acuática en la edad infantil contiene efectos saludables en el campo orgánico, neuro-perceptivo-motor, emocional y socio afectivo. Los más destacados son:

- Aumenta el coeficiente intelectual.
- Desarrollo psicomotor.
- Ayuda a la relajación.
- Ayuda al sistema inmunológico.
- Ayuda a la socialización en un ambiente lúdico.
- Desarrolla habilidades vitales de supervivencia.
- Ayuda a la movilidad de la caja torácica.
- Fortalecimiento del sistema respiratorio.
- Favorece el sistema osteomuscular.
- Ayuda a conseguir un correcto esquema corporal.
- Crea seguridad.
- Genera actividades lúdicas fácilmente.

Como podemos ver desde la perspectiva de diferentes autores, son muchísimos los beneficios aportados por la práctica de actividades en el medio acuático. En el siguiente

punto nos centraremos en una breve justificación de la inclusión del medio acuático en el sistema educativo y la problemática que lleva consigo introducir el medio acuático en la escuela.

3.7 Las habilidades motrices básicas en el sistema educativo. Etapa de educación infantil.

Es imprescindible para alcanzar el pleno desarrollo de una persona que se trabajen todos los ámbitos que lo componen (cognitivo, afectivo-social y psicomotor). De ahí, la transcendencia del trabajo minucioso de todos ellos durante la etapa de Educación Infantil. Esta relevancia queda recogida también en los documentos oficiales que guían el quehacer del docente en esta etapa, tal como se señala en la introducción de la ORDEN de 28 de marzo de 2008. (p. 4943-4944):

La importancia de un adecuado desarrollo de las capacidades del niño durante sus primeros años de vida en relación con su proceso de aprendizaje es un hecho contrastado por la psicología evolutiva y educativa; de aquí que la Educación infantil se constituya desde los primeros cursos como una etapa esencial para el crecimiento de los niños y niñas en el desarrollo global de todas sus capacidades: físicas, motóricas, afectivas, emocionales, intelectuales y sociales. (...) Dado este carácter educativo, compensador de desigualdades y estimulador de experiencias, a lo largo de esta etapa han de crearse las condiciones necesarias para que todo el alumnado consiga un desarrollo global, procurando un ambiente en el que se sientan acogidos, seguros y confiados.

Considerando todo esto, se explica el valor y el impacto positivo que tendría la introducción del medio acuático en la etapa da Educación Infantil justificando su práctica en la escuela a partir de los beneficios aportados en puntos anteriores por autores como Gosálvez y Joven (2009) y la relevancia de las actividades acuáticas según Moreno y Gutiérrez (1998).

Además, a partir de todo lo expuesto en los puntos anteriores y guiándonos por las referencias de los autores nombrados, se favorece la consecución de algunos de los objetivos propuestos en la ORDEN de 28 de marzo de 2008. (p. 4945), sobresaliendo el trabajo relativo a:

- Descubrir y conocer su propio cuerpo y el de los otros, así como sus posibilidades de acción, y aprender a respetar las diferencias.
- Adquirir progresivamente autonomía en sus actividades habituales de higiene, alimentación, vestido, descanso, juego y protección.
- Desarrollar sus capacidades afectivas y construir una imagen ajustada de sí mismo.
- Relacionarse de forma positiva con los iguales y con las personas adultas y adquirir progresivamente pautas elementales de convivencia y relación social, así como ejercitarse en la resolución pacífica de conflictos.
- Desarrollar habilidades comunicativas en diferentes lenguajes y formas de expresión.
- Iniciarse en las habilidades lógico-matemáticas, en la lecto-escritura, en el movimiento, el gesto y el ritmo.

Asimismo, queda reflejada la relevancia que puede tener la introducción del medio acuático en esta etapa para la adquisición de varias competencias básicas. Destacan las competencias de:

- Conocimiento e interacción con el medio físico porque a través del cuerpo y el medio acuático se explora y conoce el entorno además de desarrollar sus habilidades motrices en un ámbito distinto al terrestre mientras se desarrollan distintos hábitos de seguridad e higiene.
- Aprender a aprender debido a que se fomenta la tolerancia y gestión de la frustración, el aprender de sus errores, plantearse preguntas sobre qué sucede y por qué...
- Autonomía e iniciativa personal, se desarrolla al fomentar el conocimiento y el uso de su propio cuerpo a través de los principios hidrodinámicos para abordar nuevas posibilidades, sensaciones y experiencias con respecto a sí mismos y el medio.

Por lo tanto, según los expertos citados y apoyándonos en todo lo que currículo de Educación Infantil plantea, la introducción del medio acuático en esta etapa traería consigo una gran cantidad de beneficios para las niñas y niños que lo practicasen, por lo que sería algo a meditar en los centros educativos como una posibilidad más de desarrollo

infantil pleno con la que enriquecer el aprendizaje. Sin embargo, esto no se realiza de forma común en las escuelas, sería conveniente preguntarnos el por qué.

En el siguiente párrafo se explicarán los inconvenientes generales y problemas que pueden surgir a la hora de incorporar cualquier tipo de actividad en el medio acuático y las dificultades a las que se enfrenta un centro educativo para hacer real esta incorporación.

Según un estudio cualitativo realizado por Escarbajal, Albarracín y Martínez (2015) y las barreras encontradas por García (2010) y Bernal (2015), los inconvenientes más importantes son:

- Se necesita instalación con piscina. Proximidad, saturación y disposición horaria de acceso a la misma puede ser un problema y el gasto económico que conlleva.
- Compatibilidad horaria con las instalaciones y el horario escolar puede ser en muchas ocasiones incompatible y a su vez al horario de las sesiones se tendría que sumar el tiempo de desplazamientos y vestuarios.
- El desplazamiento necesario para el acceso a las instalaciones lo que conlleva un gasto económico extra en el caso de no estar en el mismo centro.
- El coste económico aumentado por los desplazamientos, usos de las instalaciones, materiales y monitores.
- El profesorado necesita una formación específica sobre el medio acuático. Es importante conocer los principios hidrodinámicos, un control adecuado de las habilidades motrices básicas en el medio y tener un control mínimo de primeros auxilios en el medio acuático.
- Aparece el problema de la ratio de alumnos en el medio acuático que es inferior por temas de seguridad y control. El espacio también queda limitado por esta ratio para un mejor control.
- El material individual de cada alumno y el material específico para la realización de actividades.
- Los alumnos aún son pequeños y aparece la desconfianza de los padres.
- Aparece la preocupación por la responsabilidad civil debido al desplazamiento y riesgo de las actividades acuáticas de caídas, contusiones, erosiones, heridas, epistaxis y ahogamientos.

Una vez expuestas las ventajas y los inconvenientes, se ve claramente que las ventajas son mucho mayores, aunque los inconvenientes pueden poner en riesgo la inclusión de las actividades acuáticas en el sistema educativo.

4. PROPUESTA DIDÁCTICA, CONSIDERACIONES Y ASPECTOS METODOLÓGICOS

Una vez argumentados, en puntos anteriores, los principios hidrodinámicos y la evolución del desarrollo evolutivo de las niñas y niños en el medio acuático, en este punto se expone una propuesta didáctica que ayudará a introducir el desarrollo de las habilidades motrices básicas en la etapa de Educación Infantil. Para ello se utilizarán juegos y experiencias por medio de la familiarización y la observación en el medio acuático. Esta propuesta está destinada para su aplicación con niños en edad de 4 a 5 años.

4.1 Consideraciones generales

Para comenzar, basándonos en la Real Federación Española de Natación (2009) se presentará una síntesis de algunas consideraciones y principios de aprendizaje que son importantes y que ayudarán a la creación de actividades más interesantes y significativas y que de esta manera se trabaje en un ambiente de seguridad. Estas consideraciones son:




- Los objetivos que se planteen deben ser adaptados a nuestro grupo y deben ser alcanzables. No daremos demasiada información y será apropiada y concisa.
- Siempre evaluaremos el aprendizaje inicial y final de nuestros alumnos. De este modo sabremos si el trabajo está bien fundamentado y si está funcionando.
- Se organizará y controlará las sesiones en lo que a contenidos se refiere.
- Es importante controlar el ritmo de la sesión, no debe ser demasiado intensa para no cansarlos en exceso y no debe ser muy apática para evitar el aburrimiento. También se tiene que tomar el tiempo suficiente para la práctica, es decir, que la niña o niño realice, practique y repita.
- Es importante la utilización de material, pero evitando que los alumnos dependan excesivamente de él.
- Se deberá presentar variedad de tareas y ejercicios para realizar en las sesiones. Esto ayudará a la diversión y a un buen estado de ánimo.

- Se intentará involucrar a los niños y niñas en el proceso de enseñanza para que puedan pensar, comprender y analizar la información que les queremos transmitir.
- La práctica de actividades debe ser significativa y hemos de captar la atención de las niñas y niños.
- Se tendrá en cuenta el ambiente emocional en las sesiones haciendo que sea distendido y lúdico
- Se trabajará con un programa de aprendizaje sencillo, de manera que las niñas y niños puedan tener noción de sus progresos y mejoras.
- Es conveniente que el maestro o entrenador haga saber a sus alumnos en la medida de lo posible lo que les espera a sus alumnos y lo que quiere conseguir.
- Utilizaremos un lenguaje útil, eficaz y adecuado en las sesiones para mejor comprensión de estas.
- Se tendrá en consideración las diferencias individuales de los niños y niñas con los que se trabaja sobre las sesiones.

Es importante remarcar estas consideraciones y tenerlas en cuenta en todas aquellas propuestas para que la puesta en práctica de lo aquí presentado resulte más eficaz, proporcione unos aprendizajes adecuados y genere una adaptación adecuada de las niñas y niños al medio acuático.

4.2 Recursos materiales

La enseñanza en el medio acuático se ayuda en gran parte del material auxiliar. Este nos aporta facilidad de enseñanza en la flotación, propulsión y en la creación de sensaciones que fortalecerán la familiarización de los niños y niñas. El material que se utilizará en esta propuesta didáctica es el siguiente:

PULL BOY	
TABLAS	
CHURROS	

COLCHONETAS VARIAS	
PELOTAS DE COLORES	
TOALLA	
GAFAS	
GORRO	
CHANCLETAS	

Tabla 1. Materiales a emplear en la propuesta

4.3 Aspectos Metodológicos

Según Sicilia y Delgado (2002) la metodología se puede dividir en 3 apartados principales:

- Estilos de enseñanza tradicionales: mando directo clásico, modificado y organización de tareas
- Estilos de enseñanza de gran participación del alumnado: enseñanza recíproca, grupos reducidos y micro enseñanzas.
- Estilos de enseñanza de implicación cognitiva hacia el alumnado: descubrimiento guiado, resolución de problemas y creatividad.

En esta propuesta, se utilizarán varias metodologías de enseñanza para la realización de sesiones lo que aportará un claro desarrollo de las mismas y gran motivación del grupo.

Los tres métodos más utilizados en esta propuesta según la Real Federación Española de natación (2009) son:

- Mando directo modificado: se caracteriza por una instrucción directa, la explicación del maestro y la demostración por modelo, además de unas voces de mando que acompañan los movimientos; no tiene en cuenta individualidades y el maestro siempre se encuentra en una posición estratégica frente a los alumnos.

- Descubrimiento guiado: el profesor plantea tareas básicas que el alumno deberá realizar de forma experimental; posteriormente el profesor guía hacia posibles soluciones. Se utiliza la indagación como técnica de enseñanza.
- Asignación de tareas: en este estilo de enseñanza el profesor determina las tareas que son necesarias en el desarrollo de la actividad que se esta realizando. Esta tarea puede tomar las siguientes formas:
 - Una sola tarea para todo el grupo o clase.
 - Una secuencia de tareas para toda la clase, atendiendo al cumplimiento de un movimiento dado o una actividad dada.
 - Una serie de tareas, dentro de la tarea principal de variada dificultad y basada en el análisis de las partes de la materia.

Existe una mayor participación del alumnado, pero, al contrario, existe una mayor responsabilidad del profesor.

Otros métodos que podrían ser utilizados, aunque no es recomendable llevarlos a cabo durante un tiempo prolongado debido a dificultad de adaptación a este tipo de contenido, edad y medio acuático. son:

- Resolución de problemas: el alumno cumple un papel activo. El objetivo deberá buscar las soluciones a las tareas planteadas por el profesor. Estimula la creatividad. Tiene que ser algo muy concreto como manipulación de objetos, flotación.... pero siempre de manera controlada.
- Libre exploración: el maestro pasa a un rol más pasivo, solo se encarga de prestar material de apoyo y dar unas normas básicas para la realización de la actividad; anima y ofrece refuerzos positivos; aquí el alumno pasa a ser el protagonista del proceso de enseñanza-aprendizaje. La libre exploración siempre se dará en condiciones altas de seguridad.
- Enseñanza recíproca: se da por parejas, mediante la observación del uno al otro; el maestro planifica tareas y también aspectos a observar, evaluando principalmente al alumno que observa, más no al ejecutante.

Es importante remarcar y tener muy en cuenta en la etapa infantil métodos como el “mando directo” y la “asignación de tareas” ya que permiten una mayor intervención del profesor, ayuda al control del tiempo y evita los accidentes.

Una vez vistos los aspectos metodológicos, se expone un elemento primordial para la realización exitosa de esta propuesta didáctica y del cual no tenemos que olvidarnos cada vez que introducimos a las niñas o niños en un nuevo medio, deporte o actividad: la motivación.

4.4 Motivación

El alumnado no solo necesita desarrollarse, cumplir objetivos y aprender contenidos, sino que es muy importante que todo ello sea reforzado por la motivación, ya que “sin emoción no hay aprendizaje” (Mora, 2017) y la motivación es el primer escalón de dicho estado. El poder de esa motivación se refuerza con las palabras de Atkinson (1964) “La intensidad de una tendencia a la acción está determinada por el valor que se le da a ese logro”. Dicho esto, es importante que hagamos ver a nuestras alumnas y nuestros alumnos el valor positivo de las actividades acuáticas para que tengan más seguridad durante la realización de las sesiones y se evite la aparición de la frustración. La motivación nos ayuda a la activación del alumnado y alcanzar sus objetivos.

Es importante conocer los tipos de motivación y según Reeve (1994), se distinguen dos tipos:

- Motivación intrínseca: el estímulo o motivo parte de uno mismo. Se despierta por el propio interés del individuo.
- Motivación extrínseca: aquella que se provoca por la acción de un estímulo externo, refuerzo, incentivo, etc.

Una vez citados los tipos de motivación, es importante que los y las docentes o monitores las tengan en cuenta para generar un proceso motivador que aporte energía para las sesiones.

En esta propuesta, la cual va dirigida a personas de edades entre 4 y 5 años, es muy importante tener en cuenta la motivación y en este momento de la vida, el método más fácil para obtenerla es a partir del juego. Por ello será muy importante que todas estas sesiones partan de este como principal elemento motivador.

Según Piaget (1959) nos encontramos con 3 tipos de juegos genéricos:

- Juegos de simple ejercicio
- Juego Simbólico
- Juego reglado

El tipo de juego que más nos va a interesar es el juego simbólico que es aquel propio hasta los 5 años. Estos juegos suponen una representación ficticia (de carácter lúdica) de un objeto ausente, mediante la comparación entre un objeto presente y otro imaginario.

Por lo tanto, las y los docentes no tienen que olvidar que los juegos en sus más variadas formas son imprescindibles y lo que más se utilizará en la propuesta.

4.5 Objetivos y contenidos.

Los objetivos que se quieren lograr para los alumnos en esta propuesta didáctica son los siguientes:

- Descubrir el agua por medio de las sensaciones y la relación con el cuerpo del alumno (familiarización).
- Desarrollar el control postural y equilibrador.
- Adquirir y desarrollar la capacidad de flotación.
- Iniciar y desarrollar la capacidad de propulsión permitiendo de esta manera el inicio de los desplazamientos elementales.
- Iniciar a los alumnos en saltos sencillos.
- Trabajar la respiración en el medio acuático.
- Iniciar en pequeñas inmersiones en el medio acuático.
- Generar unas habilidades motrices básicas en el medio acuático que generen seguridad en los niños y niñas y eviten futuros ahogamientos.
- Aumentar la autoconfianza de los alumnos.
- Favorecer la autonomía personal.
- Crear hábitos de higiene y salud.

Los contenidos que se trabajarán en la propuesta didáctica son:

- El agua como elemento de enseñanza y diversión.
- Las actividades acuáticas como medio de enseñanza de las sesiones.
- Hábitos de higiene y salud.
- Principios hidrodinámicos (Familiarización, respiración, flotación, propulsión).
- Material para las sesiones como medio de aprendizaje y diversión.
- Sensibilización de los alumnos y alumnas con los pros y los contras del agua.

4.6 Temporalización de sesiones y características

La temporalización de la propuesta didáctica será de curso completo. Es necesario en toda propuesta didáctica tener en cuenta los siguientes apartados a la hora de realizar su temporalización:

- Calendario escolar en que tendremos en cuenta los días lectivos y festivos.
- El número de sesiones que se introducirán en la propuesta didáctica.
- Las horas que de las que disponemos para la realización de la propuesta completa.

La propuesta didáctica que se propone consta de:

- 10 semanas
- 1 hora de trabajo por semana.
- Total, de horas de la propuesta didáctica: 10 horas.
- Se trabajarán 5 contenidos natatorios (Familiarización, respiración e inmersiones 2 horas, flotación 3 horas, propulsión, desplazamientos y saltos 3 horas y ejercicios combinados 2 h).

Para que esto quede más claro, se resumirá todo en la siguiente tabla (figura 2 temporalización):

Semanas	Familiarización	Respiración e inmersiones	Flotación	Propulsión y desplazamientos	Saltos
1	X	X			
2	X	X			
3	X	X	X		
4	X	X	X		
5	X	X	X		
6	X	X	X	X	X
7	X	X	X	X	X
8	X	X	X	X	X
9	X	X	X	X	X
10	X	X	X	X	X

Tabla 2. Secuenciación de contenidos

4.7 Desarrollo de sesiones

Las sesiones de la propuesta didáctica se dividen en 3 partes bien diferenciadas que a continuación se explicarán para entender el funcionamiento de estas mejor:

- **Calentamiento y preparación:** En esta primera parte de la sesión, el o la docente, ayuda a los niños y las niñas a generar hábitos de higiene y salud por medio de juegos cortos y coloca al alumnado en la posición y lugar idóneos que cree necesarios para la realización de la actividad. Al mismo tiempo, se utiliza esta parte de la sesión para preparar y concienciar a los alumnos y alumnas en el medio acuático progresivamente. El tiempo que se usará normalmente será de unos 10 minutos.
- **Parte principal:** En esta segunda parte, se trabajan los contenidos acuáticos que se quieren conseguir a través del método de mando directo y de la asignación de tareas para conseguir el planteamiento utilitario y educativo que tiene la propuesta didáctica. Se trabajarán los contenidos a través del juego para crear un clima divertido y atractivo para los alumnos y alumnas. El tiempo que se usará normalmente será de unos 25 a 30 minutos dependiendo de la sesión.
- **Vuelta a la calma y preparación:** en esta tercera parte, es donde se realizan actividades más relajadas y de recuperación tras el esfuerzo. Es el momento ideal para realizar prácticas de relajación. El tiempo destinado a esta última parte de la sesión rondará los 15 minutos.

Es importante remarcar que las sesiones se plantean para trabajar contenidos de forma acumulativa, es decir, es un aprendizaje cíclico ya que lo que se aprende y/o trabaja en la primera sesión, no es dejado atrás en la 2ª, la 3ª o la 5ª, es una habilidad y un aprendizaje de desarrollo continuo que estará presente en todas las sesiones posteriores, tal como se plantea en la tabla 3.

Una vez clarificadas las partes en las que se divide las sesiones, paso a mostrar las sesiones de la propuesta didáctica:

- Sesiones de la semana 1 y 2 Familiarización y respiración:

FICHA DE SESIÓN 1	
Nombre: Como peces. Aprendiendo del agua.	N.º de sesión: 1
Material: Piscina y ropa de baño.	
Instalaciones: Piscina de enseñanza.	
Objetivos: Descubrir el agua por medio de las sensaciones y la relación con el propio cuerpo.	
Contenidos: Familiarización.	
Metodología: Mando directo y resolución de problemas.	
<p>Instrucciones iniciales: En esta primera sesión, es muy importante dejar claro lo que tenemos que hacer antes de comenzar. Por medio de breves indicaciones, se les indican las normas básicas para el uso seguro de la piscina. Tras eso, entraremos en forma de tren para ir acercándonos al vaso de enseñanza. Es el momento de recordarles poco a poco a modo de juego los materiales que se tienen que llevar obligatorios (bañador, gorro de baño, gafas, chancletas, toallas). Cuando llegamos tendremos unos bancos en los que los niños dejarán su material y seguidamente una nueva fila. En esta sesión seremos exploradoras y exploradores que inician su aventura caminando alrededor del vaso de la piscina para reconocerlo y cuando el maestro o maestra nos indique, les mandaremos sentarse en el borde y empezaremos la sesión.</p> <p style="text-align: right;">Tiempo: 10 minutos</p>	
Calentamiento	<p>Descripción: En esta parte, con las niñas y los niños sentados en el bordillo, seguimos conociendo el agua. Mandamos a los niños y niñas que toquen el agua con las manos, pies, se echen agua en la cara para poco a poco conseguir las habilidades de los peces. Están familiarizando poco a poco su cuerpo y las sensaciones con el agua.</p> <p style="text-align: right;">Tiempo: 10 minutos</p>
Parte principal	<p>Descripción: En esta segunda parte, sentados y mediante juegos de mandato, hacemos varios ejercicios de pies y manos con el agua. Comenzamos haciendo batido de agua salpicando con los pies y</p>

	<p>siguiendo con las manos. Lanzamos agua con las manos al aire...y mezclar todo con más acciones. Para finalizar esta parte, utilizando las mismas directrices de mandato anteriores, a la vez iremos ayudando a los niños a que se agarren al bordillo y que introduzcan el cuerpo lo que cada criatura permita con ayuda del adulto/a. Buscamos la familiarización completa con el medio.</p> <p style="text-align: right;">Tiempo: 25 minutos</p>
Vuelta a la calma	<p>Descripción: en esta tercera parte, con mucho silencio para no despertar a los peces y con ayuda del monitor o la monitora, se pasea un poco por la piscina con los niños y niñas. Como es de 2 en 2, en cuanto se sienten, se pondrán chancletas y toallas.</p> <p style="text-align: right;">Tiempo: 10 minutos.</p>
Evaluación: Se evaluará el comportamiento y que realice las acciones que se mandan.	
Tiempo total: 55 minutos.	

Tabla 3. Sesión 1: Familiarización y respiración

FICHA DE SESIÓN 2	
Nombre: Como peces. Aprendiendo del agua 2.	N.º de sesión: 2
Material: Piscina y ropa de baño.	
Instalaciones: Piscina de enseñanza.	
Objetivos: Descubrir el agua por medio de las sensaciones y la relación con el propio cuerpo. Iniciar la respiración en el medio acuático.	
Contenidos: Familiarización y respiración.	
Metodología: Mando directo, enseñanza recíproca y resolución de problemas.	
<p>Instrucciones iniciales: En esta segunda sesión, repetiremos las pequeñas indicaciones del punto anterior para ir acercándonos al vaso de enseñanza. Es el momento de recordarles poco a poco a modo de juego los materiales que se tienen que llevar obligatorios (bañador, gorro de baño, gafas, chancletas, toallas). Cuando llegamos tendremos unos bancos en los que las niñas y niños dejarán su material y seguidamente harán una nueva fila para iniciar el juego de reconocimiento como</p>	

<p>exploradoras y exploradores hasta que se les indique sentarse alrededor de la piscina para comenzar la sesión. De nuevo, durante toda la sesión pondremos a los infantes en el rol de exploradoras y exploradores.</p> <p style="text-align: right;">Tiempo: 5 minutos</p>	
Calentamiento	<p>Descripción: En esta parte, con el alumnado sentados en el bordillo, les indicamos que acerquen la cara al agua e intenten soplar en el agua.</p> <p style="text-align: right;">Tiempo: 10 minutos</p>
Parte principal	<p>Descripción: En esta segunda parte, sentados y mediante juegos de mandato, vamos mandando hacer batido de agua con los pies fuerte, salpicar con las manos, lanzar agua con las manos al aire y mezclar todo con más acciones. Para finalizar esta parte, utilizando las mismas directrices de mandato anteriores, iremos cogiendo a los niños y niñas de uno en uno con ayuda del maestro. Les pediremos que mientras nos desplazamos con ellos, tienen que intentar hacer burbujas metiendo la boca en el agua. Buscamos la familiarización completa con el medio y la iniciación a la respiración.</p> <p style="text-align: right;">Tiempo: 25 minutos</p>
Vuelta a la calma	<p>Descripción: En esta tercera parte, exploraremos el fondo marino en busca de peces. Para ello, de uno en uno, intentaremos hacer una pequeña inmersión con ayuda del o la docente. En cuanto se termine, se pondrán chancletas y toallas. En esta parte si algún infante no quiere realizar la inmersión, se le anima, pero no se obliga.</p> <p style="text-align: right;">Tiempo: 10 minutos.</p>
<p>Evaluación: Se evaluará el comportamiento y que realice las acciones que se mandan. Se evaluará la iniciativa de los pequeños y pequeñas en las inmersiones.</p>	
<p>Tiempo total: 50 minutos.</p>	

Tabla 4. Sesión 2: Familiarización y respiración

- Sesiones de la semana 3, 4 y 5 Flotación:

FICHA DE SESIÓN 3	
Nombre: ¡Somos estrellas de mar!	N.º de sesión: 3
Material: Piscina, ropa de baño y churro.	
Instalaciones: Piscina de enseñanza.	
Objetivos: Descubrir el agua por medio de las sensaciones y la relación con el cuerpo del alumno. Iniciar la respiración en el medio acuático y en la flotación.	
Contenidos: Familiarización, respiración, algo de desplazamiento y flotación.	
Metodología: Mando directo, y resolución de problemas.	
Instrucciones iniciales: En esta tercera sesión, repetiremos las indicaciones anteriores al ir acercándonos al vaso de enseñanza. Sin embargo, en vez de exploradoras y exploradores seremos animales marinos, por ello iremos imitando al animal que el o la docente diga durante todo el recorrido.	
Tiempo: 5 minutos	
Calentamiento	Descripción: En esta parte, con las niñas y niños sentados en el bordillo, se plantea un juego de chapoteo libre. Comenzaremos salpicando, pero esta vez de forma libre (ya conocemos el agua y queremos conocer a las estrellas de mar y a los peces, con lo que con nuestro ruido y movimiento les haríamos salir de sus casas). Dejaremos que los niños peguen con mucha fuerza al agua, que les den patadas y que salpiquen todo lo que quieran y cuando la enseñante diga ¡STOP! Todos ellos deben quedarse parados como estatuas.
	Tiempo: 10 minutos
Parte principal	Descripción: En esta segunda parte, intentamos desplazarnos como si de peces se tratase, haremos dos pasadas mínimo con cada criatura. Lo que haremos es: pequeños desplazamientos en posición ventral (con la cabeza fuera y echando burbujas) y posición dorsal mirando al techo para llamar su atención y que miren al techo. Es importante que en este paso los niños y niñas se relajen ya que es un factor decisivo en la flotación estática.

	Tiempo: 25 minutos
Vuelta a la calma	<p>Descripción: en esta tercera parte, nos convertiremos en estrellas de mar. Nuestro objetivo, es ayudarles a conseguir posición de estrella dorsal y flotar relajadamente con ayuda del maestro o maestra. Para finalizar probaremos una colchoneta para que se inicien en la flotación con material.</p> <p>Tiempo: 15 minutos.</p>
<p>Evaluación: Se evaluará el comportamiento y que realice las acciones que se mandan. Se evaluará la posición dorsal en estrella principalmente.</p>	
Tiempo total: 50 minutos.	

Tabla 5. Sesión 3: Flotación

FICHA DE SESIÓN 4	
Nombre: ¡En busca del tesoro!	N.º de sesión: 4
Material: Piscina, ropa de baño, colchonetas, churros y pelotas.	
Instalaciones: Piscina de enseñanza.	
Objetivos: Descubrir el agua por medio de las sensaciones y la relación con el cuerpo del alumno. Iniciar la respiración en el medio acuático y la flotación con material.	
Contenidos: Familiarización, respiración, flotación con material y algo de desplazamiento.	
Metodología: Mando directo, enseñanza recíproca y resolución de problemas.	
<p>Instrucciones iniciales: En esta cuarta sesión, repetiremos las indicaciones de las sesiones anteriores para ir acercándonos al vaso de enseñanza.</p> <p>Tiempo: 5 minutos</p>	
Calentamiento	<p>Descripción: En esta parte, con las niñas y los niños sentados en el bordillo, introduciremos el juego de esta sesión: somos piratas que están buscando un tesoro en el mar. El tesoro se encuentra en forma de pelotas por toda la piscina (una para cada uno). Tendremos que</p>

	<p>ir de dos en dos agarrados a una colchoneta pequeña recogiendo una pelota cada uno y volver a nuestro sitio y guardarla.</p> <p>Tiempo: 10 minutos</p>
Parte principal	<p>Descripción: En esta segunda parte, utilizaremos los churros como si fuesen nuestros barcos. Saliendo de uno en uno, colocaremos en las axilas de los niños y niñas el chorro para que, a la vez con ayuda del profesor, dejen las pelotas en una cesta que será el cofre del tesoro. La flotación sin ayuda del profesor y con material.</p> <p>Tiempo: 25 minutos</p>
Vuelta a la calma	<p>Descripción: En esta tercera parte, utilizaremos los churros para usarlos como barco entre las piernas. Se intentará flotar y desplazarse un poco con ayuda del adulto/a. Si se pudiesen desplazar solos se dejaría probar. Al llegar al bordillo intentaremos realizar un pequeño salto de pie con los pies en el bordillo agarrando las manos de la maestra o del maestro.</p> <p>Tiempo: 10 minutos.</p>
<p>Evaluación: Se evaluará el comportamiento y que realice las acciones que se mandan. Se evaluará las flotaciones y los saltos.</p>	
<p>Tiempo total: 50 minutos.</p>	

Tabla 6. Sesión 4: Flotación

FICHA DE SESIÓN 5	
Nombre: Paraíso acuático	N.º de sesión: 5
Material: Piscina, ropa de baño, colchonetas y churros.	
Instalaciones: Piscina de enseñanza.	
Objetivos: Descubrir el agua por medio de las sensaciones y la relación con el cuerpo del alumno. Iniciar la respiración en el medio acuático y la flotación con material.	
Contenidos: Familiarización, respiración, flotación con material y algo de desplazamiento.	
Metodología: Mando directo.	

Instrucciones iniciales: En esta quinta sesión, repetiremos las indicaciones de las sesiones anteriores para ir acercándonos al vaso de enseñanza.	
Tiempo: 5 minutos	
Calentamiento	Descripción: En esta parte, crearemos un circuito de 3 colchonetas de distinto color y las colocaremos alrededor de la piscina. Por la roja pasarán en cuadrupedia, por la verde andando muy despacito y cuando lleguemos a la morada saltaremos de uno en uno cuando el profesor o profesora lo diga. En este salto con ayuda o sin ayuda, intentaremos que exista inmersión completa y volveremos en posición ventral y repetiremos el circuito.
	Tiempo: 10 minutos
Parte principal	Descripción: En esta segunda parte, utilizaremos los churros como si fuesen un caballito. Saliendo de uno en uno, colocaremos entre las piernas de los aprendices para que, a la vez con ayuda de la persona adulta, intente llegar al otro lado de la piscina.
	Tiempo: 25 minutos
Vuelta a la calma	Descripción: En esta tercera parte, haremos una fila fuera de la piscina y haremos pasar a los niños por la colchoneta que estará sobre la lámina de agua. Todos los miembros del alumnado tendrán que caminar, rodar, saltar... y probando las diferentes sensaciones de flotación sobre la colchoneta y generando confianza en ellos mismos.
	Tiempo: 10 minutos.
Evaluación: Se evaluará el comportamiento y que realice las acciones que se mandan. Se evaluará las flotaciones de los niños y los saltos.	
Tiempo total: 50 minutos.	

Tabla 7. Sesión 5: Flotación

- Sesiones de la semana 6,7 y 8 Propulsión con desplazamiento:

FICHA DE SESIÓN 6	
Nombre: Nadando como peces	N.º de sesión: 6
Material: Piscina, ropa de baño y churros.	
Instalaciones: Piscina de enseñanza.	
Objetivos: Descubrir el agua por medio de las sensaciones y la relación con el propio cuerpo. Iniciar la respiración en el medio acuático, flotación con material y los desplazamientos.	
Contenidos: Familiarización, respiración, flotación con material y algo de desplazamiento.	
Metodología: Mando directo, enseñanza recíproca y resolución de problemas.	
Instrucciones iniciales: En esta sexta sesión, repetiremos las indicaciones de las sesiones anteriores para ir acercándonos al vaso de enseñanza.	
Tiempo: 5 minutos	
Calentamiento	<p>Descripción: En esta parte, una vez que estamos sentados, iremos desplazando a los niños ida ventralmente y vuelta dorsalmente buscando la máxima flotación y a la vez diciendo que hagan un buen batido de pies. Lo haremos varias veces y de dos en dos, introduciendo variaciones en la velocidad y parones repentinos. En la posición dorsal que es la que más miedo puede generar, buscaremos que el niño apoye su cabeza en</p> <p>Tiempo: 10 minutos</p>
Parte principal	<p>Descripción: En esta segunda parte, utilizaremos los churros como medio de flotación y suponiendo que somos peces, moveremos los pies para desplazarnos con la propulsión de los pies libremente sin el profesor. Lo haremos en posición ventral y dorsal. En la posición dorsal colocaremos el churro en la nuca de las criaturas. Los monitores y monitoras les ayudarán a mover los pies para que sepan cómo tienen que hacerlo. Es importante intentar que en esta parte consigan algo de desplazamiento y moverles los pies con la mejor técnica posible. Se realizará algún salto autónomo.</p>

	Tiempo: 25 minutos
Vuelta a la calma	Descripción: En esta tercera parte, realizaremos ejercicios de flotación en forma de estrellita en posición dorsal y poco a poco soltar y generar flotación autónoma. Tiempo: 10 minutos.
Evaluación: Se evaluará el comportamiento y que realice las acciones que se mandan. Se evaluará las flotaciones de los niños, los saltos y los desplazamientos que se van realizando.	
Tiempo total: 50 minutos.	

Tabla 8. Sesión 6: Propulsión con desplazamiento

FICHA DE SESIÓN 7	
Nombre: Carreras de peces	N.º de sesión: 7
Material: Piscina, ropa de baño, tablas y churros.	
Instalaciones: Piscina de enseñanza.	
Objetivos: Descubrir el agua por medio de las sensaciones y la relación con el cuerpo del alumno. Iniciar la respiración en el medio acuático, la flotación con material y propulsión con material auxiliar.	
Contenidos: Familiarización, respiración, flotación con material y algo de desplazamiento con material auxiliar.	
Metodología: Mando directo.	
Instrucciones iniciales: En esta séptima sesión, repetiremos las indicaciones de las sesiones anteriores para ir acercándonos al vaso de enseñanza. Tiempo: 5 minutos	
Calentamiento	Descripción: En esta parte de la sesión, empezaremos con unos juegos de señales. Con música moveremos el cuerpo en posición sentada y cuando deje de sonar, tendremos que detenernos como estatuas. Haremos juegos de señales moviendo pies y manos. Tiempo: 10 minutos

Parte principal	<p>Descripción: En esta segunda parte, con las tablas y churros, nos convertiremos en tiburones. Con el churro en las axilas y la tabla cogida con las manos en posición ventral, los alumnos de dos en dos, tendrán que hacer una mini carrera usando la propulsión de los pies. Después se realizará lo mismo, pero poniendo el churro en la cadera para elevar más el batido de pies. En esta parte, intentaremos que metan la cara completa para que se acostumbren a la respiración en el medio acuático.</p> <p style="text-align: right;">Tiempo: 25 minutos</p>
Vuelta a la calma	<p>Descripción: en esta tercera parte, por parejas, nos tumbaremos en posición ventral en una colchoneta en horizontal y nuestro objetivo es llegar al otro lado lo más rápido posible. Otra variante será poner música para motivar a los niños y niñas.</p> <p style="text-align: right;">Tiempo: 10 minutos.</p>
<p>Evaluación: Se evaluará el comportamiento y que realice las acciones que se mandan. Se evaluará las flotaciones de los niños, respiración y los desplazamientos.</p>	
Tiempo total: 50 minutos.	

Tabla 9. Sesión 7: Propulsión con desplazamiento

FICHA DE SESIÓN 8	
Nombre: Paraíso acuático	N.º de sesión: 8
Material: Piscina, ropa de baño, colchonetas y churros.	
Instalaciones: Piscina de enseñanza.	
Objetivos: Descubrir el agua por medio de las sensaciones y la relación con el cuerpo del alumno. Iniciar la respiración en el medio acuático y la flotación con material.	
Contenidos: Familiarización, respiración, flotación con material y algo de desplazamiento.	
Metodología: Mando directo y resolución de problemas.	
Instrucciones iniciales: En esta octava sesión, repetiremos las indicaciones de las sesiones anteriores para ir acercándonos al vaso de enseñanza.	

Tiempo: 5 minutos	
Calentamiento	<p>Descripción: En esta parte, realizaremos desplazamientos a caballito con ayuda del maestro o sin él (dependiendo de la alumna o alumno y la seguridad que muestre en el agua). A la vez que vamos a caballito, vamos soplando al agua.</p> <p>Tiempo: 10 minutos</p>
Parte principal	<p>Descripción: En esta segunda parte, utilizaremos dos churros por los extremos con anillas y se les dirá que son canoas que navegan por el río. La niña o el niño se meterá dentro e intentará realizar desplazamiento dándole a los pies. Seguidamente, de uno en uno, intentaremos con ayuda del monitor o maestra, intentar que muevan brazos y pies haciendo el nado a perrito. El que pueda lo realizará sin material calculando la ayuda necesaria que tendremos que ofrecer al niño.</p> <p>Tiempo: 25 minutos</p>
Vuelta a la calma	<p>Descripción: en esta tercera parte, haremos trabajo de posición ventral para que se tumben en las colchonetas pequeñas. En este momento estamos tumbados en una alfombra voladora que surca los océanos. Podemos variarlo sacando los pies fuera de la colchoneta y que propulsen con los pies. Otra variante es con todo el cuerpo dentro y darles paseos</p> <p>Tiempo: 10 minutos.</p>
<p>Evaluación: Se evaluará el comportamiento y que realice las acciones que se mandan. Se evaluará las flotaciones de los niños con material y sin él.</p>	
Tiempo total: 50 minutos.	

Tabla 10. Sesión 8: Propulsión con desplazamiento

- Sesiones de la semana 9 y 10 (Semanas de evaluación)

FICHA DE SESIÓN 9	
Nombre: Camino del Pez	N.º de sesión: 9
Material: Piscina, ropa de baño, colchonetas y churros.	
Instalaciones: Piscina de enseñanza.	

Objetivos: Descubrir el agua por medio de las sensaciones y la relación con el cuerpo del alumno. Iniciar la respiración en el medio acuático, la flotación sin material con desplazamientos y las inmersiones. Evaluar lo aprendido en semanas anteriores.	
Contenidos: Familiarización, inmersiones, respiración, flotación con material y algo de desplazamiento y saltos.	
Metodología: Mando directo y resolución de problemas.	
Instrucciones iniciales: En esta novena sesión, repetiremos las indicaciones de las sesiones anteriores para ir acercándonos al vaso de enseñanza. Tiempo: 5 minutos	
Calentamiento	Descripción: En esta parte, todos estaremos sumergidos y agarrados a la pared con los brazos estirados y haremos un batido de pies muy fuerte. En este momento se les dirá que están calentando las aletas. De esta manera podremos corregir a muchos a la vez. Tiempo: 10 minutos
Parte principal	Descripción: En esta segunda parte, de 1 en 1, les dejaremos que salten al churro e intenten desplazarse ventralmente lo mejor que puedan con el churro como lo cojan. En esta parte aprovecharemos para que los niños y niñas se sumerjan un poco y poder evaluar la respiración. Después tendrán que mover manos y pies para desplazarse. Les diremos que seguimos calentando para convertirnos en peces. En la segunda parte, intentaremos que, con el churro en la nuca, intenten realizar desplazamientos en posición dorsal. Tiempo: 25 minutos
Vuelta a la calma	Descripción: En esta parte, haremos el juego de los 10 segundos. El objetivo es conseguir flotar dorsalmente por lo menos 10 segundos. Les diremos que, para ser peces, tenemos que saber flotar como ellos. Tiempo: 10 minutos.
Evaluación: Se evaluará el comportamiento y que realice las acciones que se mandan. Se evaluará las flotaciones, respiraciones, saltos, inmersiones y desplazamientos.	

Tiempo total: 50 minutos.

Tabla 11. Sesión 9: Evaluación y juego

FICHA DE SESIÓN 10	
Nombre: Fiesta acuática	N.º de sesión: 10
Material: Piscina, ropa de baño, colchonetas, churros y pelotas.	
Instalaciones: Piscina de enseñanza.	
Objetivos: Descubrir el agua por medio de las sensaciones y la relación con el cuerpo del alumno y disfrutar del medio acuático con formas jugadas.	
Contenidos: Familiarización, inmersiones, respiración, flotación con material y sin el con algo de desplazamiento y saltos.	
Metodología: Mando directo y resolución de problemas.	
Instrucciones iniciales: En esta décima sesión, repetiremos las indicaciones de las sesiones anteriores para ir acercándonos al vaso de enseñanza.	
Tiempo: 5 minutos	
Calentamiento	Descripción: En esta parte, todos estaremos sumergidos y agarrados a la pared con los brazos estirados y haremos un batido de pies muy fuerte. En este momento se les dirá que están calentando las aletas. De esta manera podremos corregir a muchos a la vez. Tiempo: 10 minutos
Parte principal	Descripción: En esta parte jugaremos a pintar el cuadro acuático. Nuestro objetivo es desplazarnos ventralmente con o sin ayuda del monitor de un lado de la piscina en el que tendremos fichas para pegar al otro que se encontrarán dos colchonetas en las que pegaremos la ficha. Para volver saltaremos con una inmersión. Tiempo: 25 minutos
Vuelta a la calma	Descripción: En esta parte, con una colchoneta grande, haremos un barco con ayuda de dos monitores y realizamos desplazamientos. Se intentará introducir en el barco unos 5 niños e iremos pasando por

	los bordes de la piscina mientras el resto de niños y niñas nos tiran agua desde el bordillo con manos y pies. Tiempo: 10 minutos.
Evaluación: Se evaluará el comportamiento y que realice las acciones que se mandan.	
Tiempo total: 50 minutos.	

Tabla 12. Sesión 10: Evaluación y juego

4.8 Evaluación

Para finalizar la propuesta didáctica, evaluaremos los objetivos y contenidos trabajados con la siguiente tabla (Tabla 13. Evaluación)

EVALUACIÓN PROPUESTA DIDÁCTICA	NOTAS (1-5)
Tiene un comportamiento adecuado en las clases	
Se sumerge cuerpo sin cabeza	
Sumerge la cabeza completa	
Domina la respiración en el agua	
Realiza salto con ayuda desde el bordillo de la piscina sin material	
Realiza salto con ayuda desde el bordillo de la piscina con material	
Realiza salto sin ayuda desde el bordillo de la piscina con material	
Realiza salto sin ayuda desde el bordillo sin material	
Entra y sale del agua sin ayuda por la escalera y el bordillo	
Se desplaza ventralmente con material auxiliar con ayuda	
Se desplaza ventralmente con material auxiliar sin ayuda	
Se desplaza ventralmente sin material auxiliar con ayuda	
Se desplaza ventralmente sin material auxiliar sin ayuda	
Se desplaza dorsalmente con material auxiliar con ayuda	
Se desplaza dorsalmente con material auxiliar sin ayuda	
Se desplaza dorsalmente sin material auxiliar	
Nada a perrito al menos unos metros sin material	

Tabla 13. Evaluación

La categorización en la calificación es la siguiente:

- 1 no realiza.
- 2 realiza muy poco.
- 3 se realiza con errores.
- 4 se realiza bien con algún error.
- 5 se realiza correctamente.

5. MÉTODO DE REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA

5.1 Método de investigación

La metodología de investigación utilizada para llevar a cabo este estudio es la revisión sistemática, ya que nos permite investigar lo que se ha hecho sobre el tema, la manera, dónde y quién lo realizó. Para ello utilizaremos un enfoque cualitativo, utilizando varias bases de datos para la recogida necesaria de información. En este trabajo, las escogidas son: Google académico, Zeguan, Dialnet, Teseo, Alcorce, - InDICES-CSIC, Uvadoe, Buleria). Por último, trabajaremos con un diseño no experimental de carácter descriptivo, es decir, se basa en indagar sobre fuentes que traten el tema.

5.2 Bases de datos, estrategia de búsquedas y criterios de inclusión/exclusión

La creación de la base de datos usada para esta revisión sigue la declaración PRISMA para revisiones sistemáticas (Moher, 2015).

Para la búsqueda de información sobre dicho tema las palabras clave son: “habilidades motrices acuáticas”, “desarrollo acuático”, “educación infantil”, “habilidades motrices básicas”, “actividades acuáticas”, “enseñanza”, “medio acuático” y “natación”.

Al tratarse de una revisión sistemática de información sobre las habilidades motrices básicas en la etapa de educación infantil, se indaga en diferentes fuentes intentando relacionar la información encontrada. Para ello se han usado varias combinaciones de las palabras clave en las distintas bases de datos. De estas las más utilizadas son: natación, habilidades motrices básicas, educación infantil y desarrollo acuático.

Para que la búsqueda resulte más sencilla y eficiente se marcan unos criterios de inclusión y exclusión de los documentos encontrados. Los criterios son los siguientes:

- Criterios de inclusión:

- Etapa 0 a 6 años (prestando atención a la de 3 a 6 años).
- Etapa de primaria para comprobar información y bibliografía.
- Estudios centrados en las habilidades motrices básicas.
- Estudios centrados en la natación.
- Estudios centrados en el medio acuático.
- Estudios centrados en el desarrollo acuático.
- Estudios centrados en la enseñanza en el medio acuático.
- Documentos desde 2019 en adelante.
- Criterios de exclusión:
 - Estudios que hablan de las habilidades natatorias avanzadas.
 - Estudios redactados en un idioma diferente al español.
 - Estudios centrados en los estilos de natación.
 - Textos incompletos.

6.RESULTADOS

Con los criterios nombrados anteriormente y las bases de datos citadas se encuentra una cantidad importante de documentos, de los cuales para la elaboración del TFG considero que son útiles un total de 26 archivos (Tabla 14. Resultados búsqueda de información). Es importante destacar que la revisión con fuentes no fue suficiente para encontrar todos los documentos útiles. Por lo tanto, basándonos en los documentos encontrados, por medio de la bibliografía de estos, se llegó a más información útil. Por último, mientras se indagaba en la información encontrada y poco a poco se redactaba el TFG, surgieron dudas y búsqueda de nueva información que, por medio de bibliografía de otros trabajos, fue más fácil la búsqueda de fuentes útiles para el trabajo.

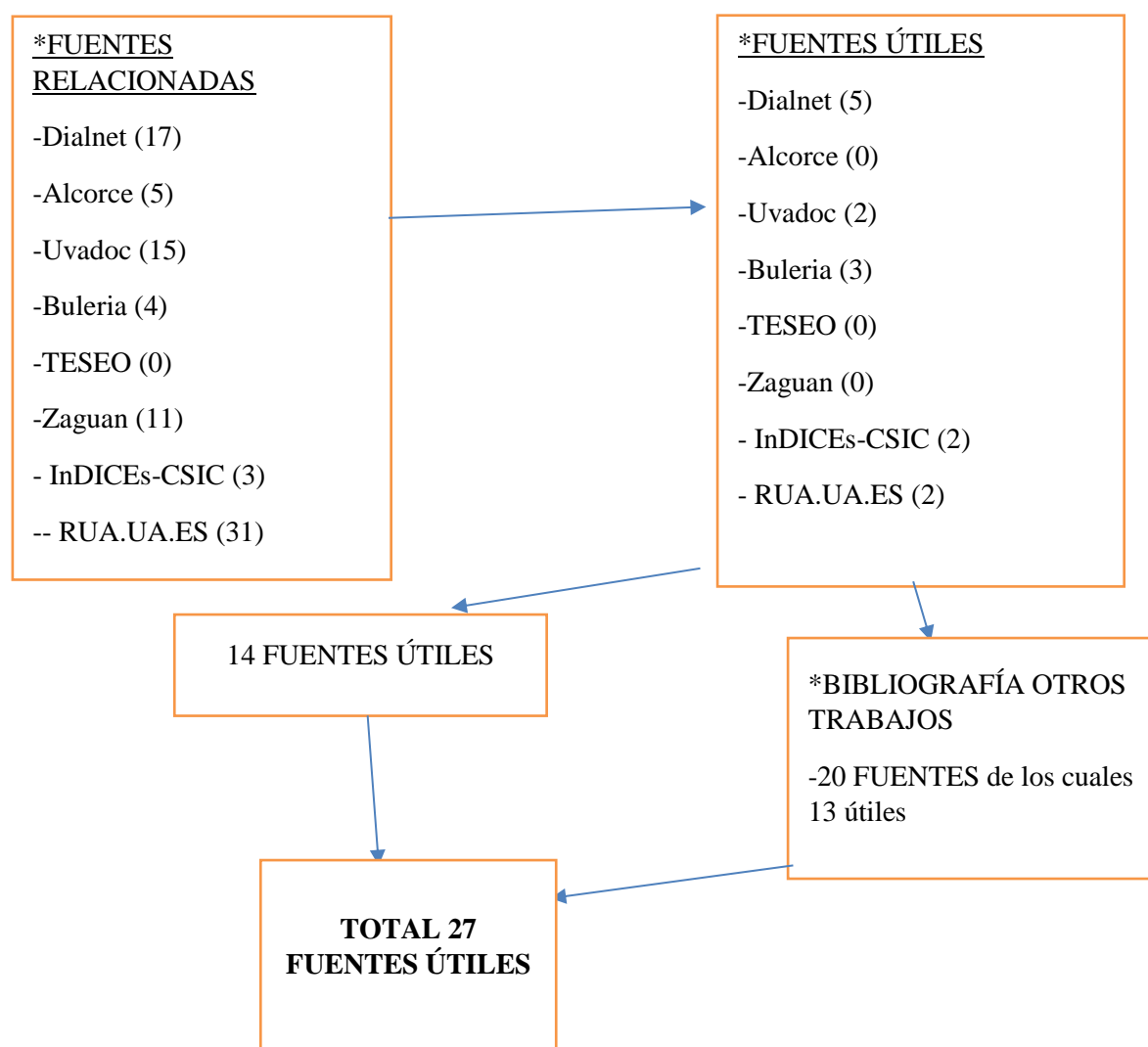


Tabla 14. Sesión 10: Evaluación y juego

7.CONCLUSIÓN

Como conclusión de este trabajo, gracias a la recopilación de información sobre el tema expuesto, se confirma el cumplimiento de los objetivos expuestos. Se ha analizado a través de una revisión sistemática de fuentes, la utilidad del trabajo de las habilidades motrices básicas en el medio acuático para la etapa de Educación Infantil. Por otra parte, mediante la información general obtenida se han podido exponer los beneficios y los inconvenientes o problemáticas que traería consigo la implementación de actividades acuáticas en los centros educativos de infantil. También se consigue realizar una pequeña propuesta didáctica teniendo en cuenta todo el marco teórico revisado anteriormente.

A través de todo ello se concluye que, a pesar de la gran cantidad de beneficios que el desarrollo obtiene dentro del medio acuático para niñas y niños de 0 a 6 años: flotabilidad, propulsión, familiarización con el medio acuático, mejora del control corporal, equilibrio, control de la respiración, exploración de habilidades, superación del miedo, tolerancia a la frustración, perseverancia... es muy complicada la introducción de esta disciplinas en las escuelas infantiles, pues nos encontramos ante varias barreras que limitan el contacto de las niñas y niños con el medio acuático en estas edades, comenzando por la falta de recursos personales y espaciales que existen en la gran mayoría de las escuelas y siguiendo por el peligro que supone una mala introducción del agua en la vida de una criatura tan pequeña (ahogos, miedo...).

Mi intencionalidad al realizar esta recopilación era poner en valor la introducción de las habilidades motrices básicas en el medio acuático en la etapa de Educación Infantil a fin de facilitar la toma de esta decisión en docentes que vean este medio como una posibilidad de aprendizaje para las y los más pequeños. Además, también he considerado importante poner de manifiesto los riesgos y dificultades que esto acarrea, pues en el caso de que alguien desee llevarlo a la práctica en su centro educativo, es imprescindible que conozca la realidad con la que se va a encontrar para que pueda adecuar estas actividades a su contexto.

8.BIBLIOGRAFÍA

- Boletín oficial de Aragón (14 de marzo 2008). ORDEN de 28 de marzo de 2008, del Departamento de Educación, Cultura y Deporte, por la que se aprueba el currículo de la Educación infantil y se autoriza su aplicación en los centros docentes de la Comunidad Autónoma de Aragón.
- Castillo Obeso, M. D. (2004). Actividades acuáticas en la primera infancia: programa de intervención y seguridad.
- De Haro, A. E., Pérez, A. A., & de Miguel López, S. M. (2015). Las actividades acuáticas en la enseñanza secundaria en la Región de Murcia. Un estudio cualitativo. *Educatio Siglo XXI*, 33(1 Marzo), 153-174.
- Díaz, J. C. M. (2006). La vuelta a la calma. Práctica de relajación. *Lecturas: Educación física y deportes*, (92), 5.
- Falcón, V. C., & Rivero, E. D. (2010). Aprendizaje motor. Las habilidades motrices básicas: coordinación y equilibrio. *Revista Lecturas: Educación Física y Deportes*, 1.
- Gómez Díez, S. (2013). Diseño de un programa de actividades acuáticas para alumnos de Educación Primaria con diferentes discapacidades.
- Gómez, J. M., Miguel, R. P., & Fernández-Río, J. (2000). La natación adaptada como medio de integración para una persona con movilidad reducida. *Revista Digital*.
- Gosálvez et all (2009). Real Federación Española de Natación. *Escuela de entrenadores*.
- Iglesias Cantera, M. R. (2012). El medio acuático en Educación Infantil 6 meses-6 años.
- López, A., & López, J. L. (2015). Educación Infantil. Las habilidades motrices básicas.
- Marcelli, D., Ajuriaguerra, J. (1987). Manual de Psicopatología del niño y del adolescente. Ed. Masson.
- Márquez, E. G. (2010). Iniciación a las actividades acuáticas en edades tempranas. *EmásF: revista digital de educación física*, (6), 47-61.
- Moher, D., Liberati, A., Tetzlaff, J., Altman, D. G., & PRISMA Group. (2014). Ítems de referencia para publicar revisiones sistemáticas y metaanálisis: la

- Declaración PRISMA. *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética*, 18(3), 172-181.
- Moreno, J. A., & Rodríguez, P. L. (1996). El aprendizaje de las habilidades acuáticas en el ámbito educativo. *La educación física en primaria*, 163-205.
 - Moreno, J. A., Abellán, J., & López, B. (2003). El descubrimiento del medio acuático de 0 a 6 años. In *Congreso Internacional de Actividades Acuáticas. Murcia*.
 - Murcia, J. A. M. (1998). ¿HACIA DÓNDE VAMOS EN LA METODOLOGÍA DE LAS ACTIVIDADES ACUÁTICAS? *Revista Digital Educación Física y Deportes*, 3(11).
 - Palacios-Aguilar, J., & Furelos, R. J. B. (2012). Prevención de accidentes acuáticos y ahogamientos. *EmásF: revista digital de educación física*, (19), 50-64.
 - Prieto Boscón (2010). Habilidades motrices básicas.
 - Rodríguez Fernández, J. Adquisición y desarrollo de habilidades motrices en el medio acuático: revisión bibliográfica y propuesta de trabajo.
 - Rodríguez González, D. La incorporación de las actividades acuáticas en el sistema educativo español: una revisión bibliográfica.
 - Rodríguez, C. C. (2011). La importancia de la práctica de la natación en la educación de los niños y las niñas. *Lecturas: Educación física y deportes*, (161), 8.
 - Salmerón (2012) Proyecto de programa de actividades acuáticas y gestión de las instalaciones deportivas.
 - Soriano, M. M. (2001). La motivación, pilar básico de todo tipo de esfuerzo. *Proyecto social: Revista de relaciones laborales*, (9), 163-184.
 - Tomeo Herrero, J. F. (2018). La inclusión de las actividades acuáticas dentro de la Educación Física escolar.
 - Vallejo, E. C., & Cano, C. A. O. (2013). Aprender jugando en el agua: unidad didáctica de actividades acuáticas para niños de 8 a 10 años. *VIREF Revista de Educación Física*, 2(1 Supl.), 1-59.
 - Zorzo de Pablos, A. (2015). Propuesta para la inclusión de las actividades acuáticas en al ámbito escolar.

